**Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ)** — расстройство поведения и психического развития, проявляющееся в трудностях с концентрацией, в повышенной двигательной активности, возбудимости, импульсивности.

Говорить о диагнозе можно, только когда возраст ребёнка — старше 4 лет. До 4 лет у ребёнка ещё не сформировано произвольное внимание, ассоциативная память и другие сложные процессы, которые позволяют контролировать своё поведение. Затем его возможности расширяются, и он уже способен недолго слушать чтение книжки, играть самостоятельно, в течение 5−10 минут сидеть спокойно в транспорте и т. д.

Поэтому главным аргументом в пользу идеи «Не нужно ли провериться?» должно являться не неудобство окружающих из-за активности вашего ребёнка, а понимание того, что к 4, 5 или даже к 6 годам его непоседливость мешает ему самому в усвоении новых знаний, отношениях со сверстниками и с родными.

Гиперактивность — не единственное и не самое главное проявление СДВГ. Для постановки диагноза у ребёнка должны ещё присутствовать выраженные невнимательность и импульсивность.

**Симптомы СДВГ у детей**

Согласно медицинским критериям должно присутствовать минимум 6 выраженных симптомов невнимательности из следующего списка:

• неспособность внимательно следить за деталями или совершение «глупых» ошибок в заданиях;

• невозможность удерживать внимание на заданиях или игре;

• часто заметно, что ребёнок не слушает того, что ему говорится;

• неспособность следовать инструкциям или доводить до конца задания и бытовые дела;

• часто нарушена организация выполнения деятельности (например, ребёнок при рисовании красками не смывает кисточку перед тем, как взять краску другого цвета);

• ребёнок избегает заданий, требующих постоянных умственных усилий;

• малыш часто теряет вещи, необходимые для выполнения определенной деятельности (например, карандаши, книги, игрушки или инструменты);

• ребёнок легко отвлекается на внешние стимулы;

• малыш часто проявляет забывчивость.

Также у ребёнка должен быть хотя бы 1 симптом из следующих признаков импульсивности:

• малыш часто выпаливает ответы до того, как завершены вопросы;

• он не способен ждать в очередях, дожидаться своей очереди в играх или групповых занятиях;

• ребёнок часто прерывает других или вмешивается (например, в разговоры или игры других людей);

• слишком много разговаривает без адекватной реакции на ваши замечания (например, в театре, в транспорте и других общественных местах).

Что касается гиперактивности, то должно наблюдаться не менее 3 симптомов из 5:

• часто беспокойно двигает руками или ногами или ёрзает на месте;

• покидает своё место в комнате для занятий или в другой ситуации, когда требуется оставаться сидеть;

• бегает или куда-то карабкается, когда это является неуместным;

• не может играть в тихие игры;

• проявляет чрезмерную моторную активность, на которую существенно не влияют ни ситуация, ни требования взрослых.

**Диагностика СДВГ у ребёнка**

Может показаться, что все перечисленные выше признаки СДВГ мало отличаются от обычного поведения активного и любознательного ребёнка. Это действительно так, поэтому для постановки диагноза специалист должен убедиться, что они присутствуют все одновременно и, что очень важно, мешают ребёнку адаптироваться в детском саду или на занятиях по подготовке к школе. Также, если вы замечаете, что сверстники сторонятся его, это тоже является тревожным звоночком. Описанные особенности поведения должны проявляться в самых разных ситуациях: дома, в саду, в гостях, в поликлинике и т. д.

Но самое главное — не следует заниматься самостоятельной диагностикой. Если вас беспокоит поведение ребёнка, нужно поделиться своими опасениями с педиатром, который направит к неврологу, а невролог, если сочтёт необходимым, — к психиатру. Психиатр — специалист по детскому психическому здоровью, и его не может заменить какой-либо другой специалист, так как СДВГ относится к психиатрическим диагнозам.

**Как успокоить активного ребёнка?**

Если поведение ребёнка «не дотягивает» до диагноза, но всё равно заставляет переживать, постарайтесь внести некоторые коррективы в его воспитание.

Нужно найти золотую середину, чтобы, с одной стороны, не перегрузить малыша многочисленными запретами, а, с другой, — обеспечить ему возможность усвоить существующие социальные нормы.

1. Старайтесь строго придерживаться режима дня, который включает как дневной отдых ребёнка, так и укладывание на ночной сон не позднее 22.00. Современные исследования показывают, что недобор возрастной нормы сна приводит к расторможенному поведению и нарушениям внимания (например, в 5 лет ребёнок должен спать не менее 10 часов в сутки).

2. Следите за тем, чтобы ваши обещания обязательно исполнялись. Например, если вы сказали, что в случае плохого поведения ребёнка в торговом центре вы отправитесь домой, будьте готовы прервать шопинг и реализовать свою угрозу.

3. Договоритесь со всеми взрослыми членами семьи о единых требованиях к поведению ребёнка, чтобы у него не было соблазна и возможности обходить имеющиеся запреты.

4. После эпизодов плохого поведения устраивайте спокойный и доброжелательный «разбор полётов»: почему не стоило залезать на высокое дерево, как могло закончиться падение с высоты, к кому можно было обратиться за помощью, чтобы достать застрявший в ветвях мячик.

5. Старайтесь не принимать близко к сердцу «ужасное» поведение ребёнка. Он не «ураган», не «ваше наказание», а просто любознательный и полный сил ребёнок, чья энергия нуждается в том, чтобы её направили в мирное русло. При этом не пытайтесь загрузить малыша многочисленными занятиями, чтобы у него к вечеру «села батарейка». Это приведёт к перегрузке нервной системы и ещё большей расторможенности. Привлекайте ребёнка к домашним делам, чтобы его деятельность была размеренной и структурированной.



Государственное учреждение образования «Центр коррекционно-развивающего обучения и реабилитации Ошмянского района”



Ошмяны